

10 Δεκεμβρίου 2016

Πώς θα κρυώνετε λιγότερο χωρίς θέρμανση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν τρόποι να κρυώνουμε λιγότερο ακόμη και χωρίς να αλλάξουμε το θερμοστάτη του καλοριφέρ;

Φροντίζουμε ώστε η θερμοκρασία στο σπίτι ή το χώρο που ζούμε να μην έχει περισσότερο από 12 – 15 βαθμούς απόκλιση από την εξωτερική θερμοκρασία. Το χειμώνα, όταν το κρύο είναι τσουχτερό, καλό είναι να κλείνουμε τη θέρμανση στο σπίτι μας περίπου 20 λεπτά προτού βγούμε έξω ώστε ο οργανισμός να μην πάθει “σοκ” από τη μεγάλη διαφορά θερμοκρασίας.

Προσπαθούμε να έχουμε την ίδια θερμοκρασία σε όλα τα δωμάτια του σπιτιού μας. Αν βρεθούμε σε χώρο με τζάκι είναι καλύτερα να μην καθόμαστε πολύ κοντά στη φωτιά γιατί μόλις απομακρυνθούμε θα νιώσουμε εντονότερα το κρύο.

Με το ίδιο σκεπτικό αποφεύγουμε το καυτό μπάνιο, αφού μετά θα κρυώνουμε ακόμη περισσότερο λόγω της μεγάλης διαφοράς της θερμοκρασίας.

Ακόμη κι όταν έχει κρύο είναι καλό για την υγεία μας να ανοίγουμε έστω για μερικά λεπτά το πρωί και το μεσημέρι τα παράθυρα για να αεριστεί ο χώρος. Αυτή η συνήθεια είναι ακόμη πιο απαραίτητη αν καπνίζουμε και έχουμε κλιματισμό στο σπίτι.

Επιλέγουμε φυσικά υφάσματα για τα ρούχα μας. Το μαλλί και το βαμβάκι έχουν την ιδιότητα να αποκτούν γρήγορα τη θερμοκρασία του σώματός μας και λειτουργούν ως θερμομονωτικά.

Αποφεύγουμε τέλος να εκτεθούμε σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, ακόμη κι αν δεν αισθανόμαστε να κρυώνουμε, αν έχουμε καρδιαγγειακά προβλήματα.

Πηγή: capital.gr